

Ola de calor: consejos para sobrevivir al día con las temperaturas más altas

Casi todo el país se encuentra bajo aviso porque el termómetro rondará los 40 grados

El País Madrid 28 JUN 2015 - 18:35 CEST



Turistas se protegen del calor en la Puerta del Sol de Madrid. / Juan Carlos Hidalgo (EFE)

La ola de calor que sufre estos días la Península Ibérica ha provocado el aumento a 42 del número de provincias en alerta por altas temperaturas: 43 grados en Córdoba y 42º en Toledo y Sevilla, según las predicciones de la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet).

En Andalucía, Aragón, Castilla-La Mancha, Madrid, Comunidad Valenciana y Extremadura ha sido activado el nivel naranja por parte de la Aemet, y Castilla y León, Cataluña, Navarra, Baleares, La Rioja y Murcia se encuentran en riesgo por temperaturas ligeramente inferiores a los 40 grados. A partir del martes, el calor bajará de intensidad.

Beber mucha agua, comer ligero y evitar el deporte

Beber agua y líquidos a menudo; no abusar del alcohol ni de las bebidas estimulantes; proteger con especial cuidado a los bebés, ancianos y enfermos; comer de forma ligera y en varias veces; reducir la actividad física y evitar el deporte en las horas centrales del día; usar ropa holgada y transpirable; y cuidar el calor excesivo en el interior del coche son algunas de las recomendaciones básicas de la OCU*.

No pisar la calle entre las 12.00 y las 16.00

Con el termómetro rozando o por encima de los 40 grados, el Ministerio

de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha alertado a la población: hay que evitar la exposición solar entre las 12.00 y las 16.00, no dormir al sol y extremar las medidas de precaución en las actividades al aire libre.

Elegir bien un protector solar

Es importante usar protección solar para evitar quemaduras y, a largo plazo, el cáncer de piel. Conviene diferenciar las cremas adecuadas para la cara y para el cuerpo.

En verano hay que usar filtros más altos y tener más precaución. La Comisión Europea establece que el mínimo factor de protección solar es de 6.

Conservar los medicamentos

La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) ha recordado que una mala conservación de los fármacos puede provocar problemas de salud. Hay que comprobar en cada caso si requiere un cuidado especial. Algunos deben mantenerse entre los 2 y los 8 grados. Si es así, el lugar más adecuado es el frigorífico. En otros casos, es bueno no superar los 25-30 grados.

* Organización de Consumidores y Usuarios

HOY
EN CLASE

ESPECIAL ESPAÑA

NIVEL A2

ENTRAMOS EN EL TEMA

En tu país, ¿qué temperatura suele hacer en tu país en esta época del año? ¿Cómo afecta el verano a la manera de vivir de la gente?

LEEMOS LOS TEXTOS

1. Señala si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas según el texto.
 - El miércoles va a hacer menos calor.
 - No hay que beber demasiadas bebidas estimulantes.
 - Es mejor comer una sola vez al día.
 - Es recomendable usar dos cremas solares diferentes.
 - Hay que guardar algunos medicamentos en la nevera.
2. Comenta con tu profesor y tus compañeros las dudas de vocabulario.

MANEJAMOS LA LENGUA

1. En parejas, localizad todos los consejos que da el texto.
2. Preparad una presentación de "Consejos para sobrevivir a una ola de calor". Usad verbos en imperativo (forma **tú**) e imágenes para ilustrar cada consejo (fotografías o dibujos).

HABLAMOS

1. ¿Sigues los consejos del texto? ¿Haces otras cosas para combatir el calor?
2. ¿En tu país suele haber olas de calor o de frío? ¿Qué se hace en esos casos?